

Manuel d'utilisation

FORERUNNER® 210

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS



Table des matières

Introduction

⚠ **AVERTISSEMENT**

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Configuration de l'appareil

Lors de la première utilisation du Forerunner®, suivez les instructions de configuration du *Manuel de démarrage rapide du Forerunner 210*.

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Boutons

Chaque bouton possède plusieurs fonctions.



light	Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage. Appuyez sur ce bouton pour rechercher une balance compatible. Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous et hors tension.
start/stop	Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre.
▲▼*	Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les menus et les paramètres.

lap/reset	Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Maintenez ce bouton enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chronomètre.
page/menu	Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les pages de l'heure, du chronomètre et de la fréquence cardiaque. Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir le menu.
OK *	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner des options de menu et accuser réception de messages.

***OK**, ▲ et ▼ sont visibles dans un menu ou un message.

Icônes

	Niveau de charge de la batterie. Pour obtenir des informations sur l'autonomie de la batterie, reportez-vous à la page 18.
	Le GPS est en marche et reçoit des signaux.
	L'appareil de remise en forme est actif.
	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.
	L'accéléromètre est actif.
	L'alarme est activée.

Entraînement

Prêt... Partez !

Pour enregistrer l'historique, vous devez acquérir des signaux satellites ou coupler votre Forerunner à un accéléromètre.

1. Depuis la page du chronomètre, appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre ①.

   L'historique est enregistré uniquement si le chronomètre est en marche. Votre distance ② et votre allure ou vitesse ③ s'affichent sur la page du chronomètre.



2. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.

Enregistrement de votre parcours

Maintenez le bouton **reset** enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chronomètre.

Affichage de l'allure ou de la vitesse

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Configuration** > **Format**.
3. Sélectionnez **Allure** ou **Vitesse**.
4. Sélectionnez les types de données d'allure ou de vitesse, **Actuelle**, **Moyenne** ou **Circuit**, que vous souhaitez voir apparaître sur la page du chronomètre.

Utilisation d'Auto Lap

Vous pouvez utiliser Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une distance spécifique.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Auto Lap**.
3. Entrez la distance, puis appuyez sur **OK**.

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en fonction de la distance ou du temps. Votre entraînement fractionné personnalisé est enregistré jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné.

Création d'un entraînement fractionné

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Intervalles** > **Définir**.
3. Sélectionnez **Distance** ou **Temps**.
4. Entrez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle, puis appuyez sur **OK**.

   ASTUCE : pour créer un intervalle ouvert (sans fin), définissez la valeur « Ouvert ».
5. Sélectionnez **Distance** ou **Temps** pour le reste de l'entraînement.
6. Entrez une valeur de distance ou de temps pour le reste de l'entraînement, puis appuyez sur **OK**.
7. Sélectionnez le nombre de répétitions.
8. Si nécessaire, sélectionnez **Oui** pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement.
9. Si nécessaire, sélectionnez **Oui** pour ajouter un intervalle de récupération ouvert à votre entraînement.
10. Sélectionnez **Intervalles** > **Activé**.

Lancement d'un entraînement fractionné

1. Appuyez sur **start** pour commencer votre entraînement fractionné.

   Si votre entraînement fractionné comporte un temps d'échauffement, vous devez appuyer sur **lap** pour lancer le premier intervalle.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que vous avez terminé tous les intervalles, un message s'affiche.

Arrêt d'un entraînement fractionné

- Pour terminer un entraînement avant la fin à tout moment, appuyez sur **lap**.
- Pour arrêter le chronomètre à tout moment, appuyez sur **stop**.
- Si votre entraînement fractionné comporte un temps de récupération, vous devez appuyer sur **lap** pour terminer l'entraînement.

Couplage du capteur ANT+

Si votre Forerunner n'affiche pas les données du moniteur de fréquence cardiaque ou de l'accéléromètre, vous devrez peut-être coupler l'accessoire à votre Forerunner. Le couplage consiste à connecter les capteurs sans fil ANT+™, par exemple à connecter votre accéléromètre au Forerunner. Après le premier couplage, le Forerunner reconnaît automatiquement votre accéléromètre à chaque fois qu'il est activé.

Avant de procéder au couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou l'accéléromètre. Pour plus d'informations, reportez-vous aux instructions fournies avec votre accessoire ou consultez le *Manuel de démarrage rapide du Forerunner 210*.

- Approchez le Forerunner à portée (3 m) de l'accessoire.

  Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- Si l'icône n'apparaît pas, maintenez le bouton **menu** enfoncé et sélectionnez **Moniteur de FC** > **Activé**.
- Si l'icône clignote, appuyez sur le bouton **page** depuis la page du chronomètre pour afficher la page de la fréquence cardiaque.

  Le Forerunner recherche votre signal de fréquence cardiaque pendant 30 secondes.
- Si l'icône n'apparaît pas, maintenez le bouton **menu** enfoncé et sélectionnez **Accéléromètre** > **Activé**.
- Si l'icône clignote, assurez-vous que l'accéléromètre est correctement installé, puis faites quelques pas pour l'activer.
- Si vous ne parvenez toujours pas à procéder au couplage, remplacez la pile de l'accessoire, pages 19–20.

Lorsque l'accessoire est couplé, un message s'affiche et l'icône ou apparaît de façon continue à l'écran.

Dépannage du capteur ANT+

Problème	**Solution**
Je possède un capteur ANT+ tiers.	Assurez-vous qu'il est compatible avec le Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Je ne parviens pas à coupler l'accéléromètre.	Le GPS doit être désactivé. 1. Allez à l'intérieur. 2. Pendant que le Forerunner tente d'acquérir des signaux satellites, appuyez sur **page**. 3. Sélectionnez **Oui**.
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou manquent de fiabilité.	• Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps. • Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. • Humidifiez à nouveau les électrodes. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode. • Nettoyez les électrodes. Les traces de saleté et de sueur sur les électrodes sont susceptibles de provoquer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque. • Placez les électrodes sur votre dos plutôt que sur votre poitrine. • Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque. • Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférences, on trouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil de 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Moniteur de fréquence cardiaque

A propos des zones de fréquence cardiaque

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute.

Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les zones de fréquence cardiaque sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

Objectifs physiques

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau de la page 9 pour déterminer la meilleure zone de fréquence cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme proposent un test permettant de mesurer votre fréquence cardiaque maximum.

Définition de vos zones de fréquence cardiaque

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Moniteur de FC** > **Définir les zones**.
3. Entrez votre fréquence cardiaque maximum, puis appuyez sur **OK**.
4. Entrez la limite basse de fréquence cardiaque pour chaque zone, puis appuyez sur **OK**.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue ; respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardio-vasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobique et musculaire ; puissance augmentée

Alarmes de fréquence cardiaque

Avant de définir une alarme de fréquence cardiaque, nous vous conseillons de personnaliser vos zones de fréquence cardiaque (page 8).

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Alarmes FC**.
3. Entrez la valeur d'alarme haute.

   Vous pouvez sélectionner une zone ou entrer une valeur personnalisée.
4. Appuyez sur **OK**.
5. Entrez la valeur d'alarme basse.

   Vous pouvez sélectionner une zone ou entrer une valeur personnalisée.
6. Appuyez sur **OK**.

L'alarme sonne lorsque votre fréquence cardiaque est au-dessus ou au-dessous de la plage de valeurs définie.

Accéléromètre

Votre Forerunner est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre pour transmettre des données à votre Forerunner lors d'un entraînement en salle, si votre signal GPS est faible ou en cas de perte des signaux satellites. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque). Vous devez coupler l'accéléromètre à votre Forerunner (page 6).

L'accéléromètre s'éteint après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile. Lorsque la pile parvient à épuisement, un message apparaît sur le Forerunner. Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

Etalonnage de l'accéléromètre

Si la distance affichée par votre accéléromètre vous semble un peu plus faible ou plus élevée lorsque vous courez, vous pouvez régler manuellement le facteur d'étalonnage. La formule de l'étalonnage est la suivante :
distance réelle (utilisez un tracé de régulation) / distance enregistrée × facteur d'étalonnage actuel = nouveau facteur d'étalonnage.
Par exemple, 1600 m / 1580 m × 95 = 96,2.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Accéléromètre** > **Etalonner**.
3. Ajustez le facteur d'étalonnage, puis appuyez sur **OK**.

Utilisation de la balance

Si vous disposez d'une balance compatible ANT+, le Forerunner peut lire les données de la balance.

1. Appuyez sur le bouton **light**.

   Un message s'affiche lorsque la balance est détectée.
2. Montez sur la balance.

   REMARQUE : si vous utilisez une balance impédancemètre, enlevez vos chaussures et vos chaussettes pour que tous les paramètres de composition du corps soient lus et enregistrés.
3. Descendez de la balance.

   ASTUCE : si une erreur survient, descendez de la balance puis réessayez.

Appareil de remise en forme

La technologie ANT+ relie automatiquement votre Forerunner et votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme afin que vous puissiez afficher vos données sur la console de l'appareil. Recherchez le logo ANT+ Link Here sur les appareils de remise en forme compatibles.



Rendez-vous sur le site www.garmin.com/antplus pour plus d'informations sur la connexion.

Historique

Dans le cadre d'une utilisation normale, le Forerunner peut enregistrer environ 180 heures d'historique de parcours. Une fois la mémoire du Forerunner saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Téléchargez régulièrement votre historique de parcours (page 13) sur Garmin Connect™ ou sur Garmin Training Center® pour assurer son suivi.

Affichage d'un parcours

L'historique de parcours indique la date, l'heure, la distance, le temps de parcours, les calories et l'allure ou la vitesse moyenne. Il affiche également la fréquence cardiaque moyenne si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ afin de faire défiler vos parcours enregistrés.
4. Appuyez sur **OK** pour afficher les informations relatives aux circuits.

Suppression d'un parcours

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique**.
3. Sélectionnez un parcours.
4. Maintenez les flèches ▲ et ▼ enfoncées simultanément.
5. Appuyez sur **OK**.

Utilisation des logiciels gratuits

Garmin propose deux options logicielles pour stocker et analyser votre historique de parcours.

- Le logiciel Web Garmin Connect. Vous pouvez utiliser Garmin Connect sur n'importe quel ordinateur offrant un accès à Internet.
- Le logiciel informatique Garmin Training Center, qui ne nécessite pas un accès à Internet après son installation. Le logiciel fonctionne directement sur votre ordinateur, pas sur Internet.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
2. Sélectionnez votre produit.
3. Cliquez sur **Logiciels**.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Transfert de l'historique vers l'ordinateur

1. Connectez le câble USB à un port USB de votre ordinateur.
2. Alignez les quatre contacts présents au dos du Forerunner avec les quatre bornes du clip de chargement (page 19).
3. Ouvrez Garmin Connect (www.garminconnect.com) ou Garmin Training Center.
4. Suivez les instructions fournies avec le logiciel.

Gestion de données

Le Forerunner est un périphérique de stockage USB grande capacité. Si vous ne souhaitez pas gérer votre Forerunner en tant que tel, vous pouvez passer cette section.

REMARQUE : le Forerunner n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me ou NT. Il ne l'est pas non plus avec Mac® OS 10.3 et versions antérieures.

Suppression des fichiers d'historique

AVIS

La mémoire du Forerunner contient des fichiers système et des dossiers importants que vous ne devez pas supprimer.

1. Connectez le Forerunner à votre ordinateur à l'aide du câble USB (page 13).

Votre Forerunner apparaît en tant que lecteur amovible sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac.

2. Ouvrez le dossier ou le volume « Garmin ».
3. Ouvrez le dossier ou le volume « Activities ».
4. Sélectionnez les fichiers.
5. Appuyez sur la touche **Suppr** de votre clavier.

Déconnexion du câble USB

1. Effectuez l'une des actions suivantes :
    - Ordinateurs Windows : cliquez sur l'icône Retirer le périphérique en toute sécurité dans la barre d'état système.
    - Ordinateurs Mac : faites glisser l'icône du volume dans la Corbeille .
2. Déconnectez le Forerunner de votre ordinateur.

Paramètres de la montre

Réglage de l'alarme

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Alarme** > **Définir**.
3. Entrez l'heure de l'alarme.
4. Sélectionnez **Alarme** > **Activé**.

Définition de votre profil utilisateur

Le Forerunner utilise les informations entrées à propos de vous-même pour calculer des données de parcours précises. Vous pouvez modifier les informations de profil utilisateur suivantes : sexe, âge, taille et poids.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur**.
3. Modifiez les paramètres.

A propos des calories

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.firstbeattechnologies.com.

Modification de vos paramètres système

Vous pouvez modifier l'heure, le format d'heure, les tonalités, la langue, les unités et le format de vitesse ou d'allure (page 4).

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Configuration**.
3. Modifiez les paramètres.

Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque le Forerunner recherche des satellites.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Configuration** > **Heure** > **Manuel**.
3. Entrez l'heure, puis appuyez sur **OK**.

Annexes

Caractéristiques techniques

AVIS

Le Forerunner est étanche, conformément à la norme IEC 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

REMARQUE : le Forerunner n'est pas conçu pour une utilisation prolongée dans l'eau.

Caractéristiques du Forerunner	
Batterie	Batterie bouton lithium-ion rechargeable de 200 mAh
Autonomie de la batterie	Reportez-vous à la page 18.
Plage de températures de fonctionnement	De -20 °C à 60 °C (de -4 °F à 140 °F)
Plage de températures du chargement de la batterie	De 5 °C à 40 °C (de 41 °F à 104 °F)
Fréquences radio/ protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Accessoires compatibles	La technologie ANT+ sans fil du Forerunner fonctionne uniquement avec le moniteur de fréquence cardiaque et l'accéléromètre.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Résistance à l'eau	30 m (98,4 pi) Ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque à votre GPS lorsque vous nagez.
Pile	CR2032 remplaçable par l'utilisateur, 3 volts (page 19).
Autonomie de la pile	Environ 4,5 ans (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -5 °C à 50 °C (de 23 °F à 122 °F) **REMARQUE** : par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à votre température corporelle.
Fréquences radio/ protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

Caractéristiques de l'accéléromètre	
Résistance à l'eau	10 m (32,9 pi)
Pile	CR2032 remplaçable par l'utilisateur, 3 volts (page 19).
Autonomie de la pile	Environ 400 heures de parcours
Plage de températures de fonctionnement	De -10 °C à 60 °C (de 14 °F à 140 °F)
Fréquences radio/ protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

A propos de la batterie

⚠ **AVERTISSEMENT**

Ce produit contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Autonomie de la batterie du Forerunner

Autonomie de la batterie*	Utilisation du Forerunner
1 semaine	Vous vous entraînez 45 minutes par jour en utilisant le GPS. Le Forerunner est en mode Economie d'énergie le reste du temps.
Jusqu'à 3 semaines	Vous utilisez le Forerunner en mode Economie d'énergie tout le temps.
Jusqu'à 8 heures	Vous vous entraînez en utilisant le GPS tout le temps.

*L'autonomie d'une batterie complètement chargée dépend de votre utilisation du GPS, du rétroéclairage et du mode Economie d'énergie. Une exposition prolongée à des températures anormalement basses a également pour effet de réduire l'autonomie de la batterie.

Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, le Forerunner passe en mode Economie d'énergie. Le Forerunner affiche la date et l'heure. En revanche, il ne se connecte pas à vos accessoires ANT+ et n'utilise pas le GPS. Vous pouvez appuyer sur le bouton **page** pour quitter le mode Economie d'énergie.

Chargement du Forerunner

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

Le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 5 °C (41 °F) ou supérieure à 40 °C (104 °F).

1. Branchez l'extrémité USB du câble au chargeur secteur.

2. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les quatre contacts présents au dos du Forerunner avec les quatre bornes du clip de chargement ➀.



Lorsque vous connectez le Forerunner à une source d'alimentation, le Forerunner s'allume et l'écran de chargement s'affiche.



4. Chargez complètement le Forerunner.

Une fois le Forerunner complètement chargé, l'icône de la batterie apparaît pleine à l'écran (▮▮▮▮).

Piles du moniteur de fréquence cardiaque et de l'accéléromètre

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles remplaçables par l'utilisateur. Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des piles. Présence de perchlorate – Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
2. Retirez le cache et la pile.



3. Patientez pendant 30 secondes.
4. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
5. Remettez en place le cache et les quatre vis.

Après avoir remplacé la pile du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Remplacement de la pile de l'accéléromètre

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière de l'appareil.
2. Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
3. Retirez le cache et la pile.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Placez la pile neuve à l'intérieur du compartiment, le pôle positif vers l'intérieur du cache.
6. Pour remettre le cache en place, alignez les points, puis faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

Après avoir remplacé la pile de l'accéléromètre, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Entretien de l'appareil

AVIS

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques ou des solvants susceptibles d'endommager ses parties en plastique.

Nettoyage de l'appareil

1. Utilisez un chiffon humidifié d'un détergent non abrasif.
2. Essuyez l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

Vous devez détacher le module avant de nettoyer la sangle.

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle à la main à l'aide d'un détergent non abrasif dilué dans de l'eau froide toutes les cinq utilisations.
- Ne lavez pas la sangle à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

Dépannage

Problème	Solution
Les boutons ne répondent pas. Comment réinitialiser l'appareil ?	1. Maintenez le bouton **light** enfoncé jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran. 2. Maintenez le bouton **light** enfoncé jusqu'à ce que l'écran s'allume.
Mon appareil n'acquiert pas de signaux satellites.	1. Eloignez l'appareil des garages couverts, des grands bâtiments et des arbres. 2. Restez immobile pendant quelques minutes.
Comment savoir si mon appareil est en mode de stockage USB grande capacité ?	Vous devriez voir apparaître un nouveau lecteur amovible dans le Poste de travail sous Windows et un nouveau volume installé sous Mac.
Les nouveaux lecteurs amovibles n'apparaissent pas dans ma liste de lecteurs.	Si plusieurs lecteurs réseau sont mappés sur votre ordinateur, Windows peut rencontrer des problèmes lors de l'attribution d'une lettre aux lecteurs correspondant à votre appareil Garmin. Consultez le fichier d'aide de votre système d'exploitation pour savoir comment attribuer des lettres aux lecteurs.
Certaines de mes données n'apparaissent pas dans l'historique.	Une fois la mémoire de l'appareil saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Transférez régulièrement vos données sur votre ordinateur pour éviter de les perdre.

Mise à jour du logiciel

1. Sélectionnez une option :
   - Utilisez WebUpdater. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/products/webupdater.
   - Utilisez Garmin Connect. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Informations complémentaires

Pour obtenir des informations complémentaires sur ce produit, rendez-vous sur le site Web de Garmin.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.

Contacter l'assistance produit de Garmin

Vous pouvez contacter l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit.

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397.8200 ou au (800) 800.1020.
- Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.
- En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance requise dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870.850.1241.

Index

Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com.









Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Septembre 2010 Numéro de référence 190-01273-30 Rév. A Imprimé à Taïwan